

Vanus

E 16.10.23

**Tomatine hakklihakaste**

sea-ja veisehakkliha, tomatipasta, köögikoor 15%(LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained

**Keedetud makaron (G)**

**Peedi-õunasalat**

keedetud peet, õun, rapsiõli, maitseained

**Mahlajook, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi**

**Rukkileib(G), must vormileib(G), peenleib(G), sepik(G)**

Energia: 710 kcal

Süsivesikud: 98,0 g

Valgud: 27,3 g

Rasvad: 26,3 g

T 17.10.23

**Kana-köögiviljavorm (L,M)**

broileri kintsuliha, suvikõrvits, porgand, porru, juust(L), muna(M), rapsiõli, köögikoor 15% (LV), maitseained, maitseroheline

**Keedetud kartul**

**Kaalika-pirnisalat**

kaalikas, pirn, õunamahl, maitseained

**Puuvili**

**Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi**

**Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)**

Energia: 767 kcal

Süsivesikud: 114,0 g

Valgud: 31,2 g

Rasvad: 24,9 g

K 18.10.23

**Hernesupp (G)**

sealiha, suitsukont, hernes, odrakruup(G), porgand, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline

**Mangotarretis vahukoorega (L)**

mangopüree, suhkur, vanillisuhkur, želatiin, köögikoor 31%(L)

**Puuvili**

**Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi**

**Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)**

Energia: 732 kcal

Süsivesikud: 110,0 g

Valgud: 29,7 g

Rasvad: 24,2 g

N 19.10.23 **Kala-köögiviljaroog tomatiga (K)**  
kalafilee(K), sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup,  
maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till

**Keedetud riis**

**Kapsa-porgandisalat**

kapsas, porgand, rapsiõli, maitseained

**Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi**

**Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)**

Energia: 699 kcal

Süsivesikud: 106,0 g

Valgud: 28,7 g

Rasvad: 20,2 g

R 20.10.23 **Hapukapsasupp, hapukoor (L,G)**  
sealiha, supikont, hapukapsas, porgand, sibul, odrakruup(G), rapsiõli,  
**Kissell kuivatatud puuviljast, vahukoor (L)**  
must ploom, kuivatatud aprikoos, rosin, kartulitärklis, suhkur,  
köögikoor 31%(L)

**Puuvili**

**Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi**

**Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik (G)**

Energia: 768 kcal

Süsivesikud: 117,0 g

Valgud: 19,7 g

Rasvad: 28,3 g

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Allergeenid on menüüs allakriipsutatud. Toidu(aine) nimetuse järel sulgudes

G - gluteen; L - laktoos; K - kala; M - muna; S - sinep; SR - seller

(LV) - laktoosivaba

**7-9 10-12**

100 120

100 120  
50 75

100 150  
20 20

100 120

100 120  
50 75

100 100  
100 150  
20 20

200 250

120 120

100 100  
100 150  
20 20

**7-9 10-12**

100 120

100 120  
50 50

100 150  
20 20

200 250

180 200

100 100  
100 150  
20 20